

ウイルスは小さくて
目では見えません

新型コロナウイルスに かからないようにするために

感染したり、誰かにうつしてしまったりしないように、注意すること

1 せっけんで しっかり手を洗う

家に帰ったときやごはんを食べる前には、
せっけんで手を洗いましょう。
指の間、指の先、親指、手首なども
しっかり洗いましょう。



2 手を消毒する

せっけんで手を洗えないときは、
アルコールなどの消毒液で消毒しましょう。
消毒液を手にかけて、手のひら、指、
指の間、親指、手首をしっかりこすります。



3 手で顔をさわらない

手にはウイルスが付いているかも
しれません。
口や鼻、目はさわらない
ようにしましょう。



4 せきやくしゃみをするときは、 ハンカチを使う

せきやくしゃみが出るときは、ハンカチや
タオルで鼻と口をおおきましょう。
マスクがあれば、マスクをしましょう。



5 ドアノブや手すりなどを 消毒する

ウイルスは、金属やプラスチックの
表面に長く残ります。
ドアノブや手すり、テーブル、携帯電話など、
手でよくさわるところは
アルコールなどで消毒しましょう。



6 人が集まる場所には 行かない

ウイルスは、人から人にうつります。
人が集まる場所には
行かないようにしましょう。



7 話をするときは 2メートルほど離れる

他の人と話すときは、2メートルほど
離れましょう。2メートルは、
大人が両腕を広げたくらいの長さです。
必要なことは、電話やメールで
伝えるとよいです。



8 遊びに行くのは 少しがまん

旅行やおでかけなどは少しのあいだ
がまんしましょう（新型コロナウイルスが
おさまったら、思いっきり遊びましょう！）。



9 具合が悪と思ったら 家から出ない

熱があったり、咳やくしゃみが出たり、
息苦しかったり、いつもより体調が
よくないと思ったら、家から
出ないようにしましょう。

